

# Effetto "Adolescence": quando la dipendenza digitale riscrive le regole del legame di coppia

MIAMI, FL, UNITED STATES, April 11, 2025 /EINPresswire.com/ -- Il 72% degli italiani lamenta un partner "social addicted" e il 24% inizia a guardarsi intorno, confermando il trend del micro-cheating, rivela il nuovo sondaggio di Gleeden

In un momento in cui serie come "Adolescence" di Netflix hanno riaperto il dibattito sull'uso consapevole dei social media, Gleeden, la piattaforma leader negli incontri extraconiugali, che

nel 2024 ha superato quota 12 milioni iscritti, dei quali più di 2 milioni solo in Italia (e dei quali 40% sono donne), offre una prospettiva diversa sulla questione, evidenziando come questi strumenti possano influenzare le nostre percezioni delle relazioni



Attraverso un sondaggio\* che ha coinvolto più di 5.700 membri della community Gleeden, sia uomini che donne tra i 18 e i 60 anni, Gleeden ha raccolto dati significativi che rivelano l'impatto dei social media sulle relazioni di coppia contemporanee.

"I social media ci presentano continuamente modelli di coppie e famiglie apparentemente perfette," spiega Sybil Shiddell, Country Manager di Gleeden Italia. "Questo può alimentare un senso di inadeguatezza e insoddisfazione verso la propria relazione, portando alcune persone a cercare altrove ciò che credono manchi nella loro vita".

I numeri parlano chiaro: social media e dinamiche di coppia

L'indagine condotta tra gli iscritti a Gleeden rivela dati significativi:

- Il 72% degli iscritti si lamenta che il/la partner passi troppo tempo sui social
- Per il 69% questo è già stato motivo di discussione
- Il 24% ammette di aver iniziato a guardarsi intorno proprio per questo motivo e di aver iniziato anche a flirtare con altre persone (micro cheating)

Di questo 24% che cerca alternative per colpa dei social:

- Il 57% si sente ignorato dal partner costantemente attaccato allo smartphone
- Il 29% ha notato che il/la partner dà più importanza all'immagine social che alla vita reale
- L'11% cerca altrove per ripicca nei confronti del/la partner troppo flirty sui social

Vacanze ufficiali, desideri segreti

Secondo i dati raccolti negli anni, nei giorni immediatamente successivi alle vacanze di Pasqua e ai vari ponti primaverili si registra di solito un aumento medio del +25% di iscrizioni rispetto alle settimane precedenti: un segnale che il tempo prolungato in famiglia non sempre basta a spegnere il desiderio di evasione, anzi, può addirittura far sentire il problema in maniera maggiore.

I lunghi ponti primaverili costringono spesso le coppie a una convivenza forzata che, anziché rinsaldare il legame, può metterne in luce le crepe. Il 58% degli utenti Gleeden dichiara di sentirsi particolarmente frustrato durante questi periodi, trovandosi a dover "performare" il ruolo della famiglia felice sui social mentre vive tensioni nella realtà quotidiana.

Con chi si (micro)tradisce di più?

Il sondaggio ha rivelato che i "micro-cheating" avvengono principalmente con colleghi di lavoro (37%), seguiti da ex riapparsi sui social (24%), amici comuni (21%), personal trainer (12%) e vicini di casa (6%).

Prevenire è meglio che tradire: l'importanza di gestire i social in coppia

Considerando il ruolo significativo che i social media giocano nell'alimentare insoddisfazioni e favorire opportunità di tradimento, diventa fondamentale imparare a gestirli in modo consapevole.

Per questo motivo, Gleeden propone cinque consigli pratici per evitare che i social influenzino negativamente la percezione della propria relazione:

1. Realtà vs rappresentazione: Ricordare che ciò che si vede sui social è una versione curata e idealizzata della realtà, non un termine di paragone valido
2. Tempo di qualità offline: Stabilire momenti dedicati alla coppia in cui i dispositivi elettronici sono banditi
3. Comunicazione aperta: Parlare apertamente con il partner delle proprie insoddisfazioni anziché cercare conforto virtuale
4. Consapevolezza algoritmica: Essere consapevoli che gli algoritmi tendono a mostrarci contenuti che alimentano le nostre insicurezze

5. Autenticità relazionale: Coltivare una relazione autentica basata sulla realtà condivisa, non sulle aspettative generate dai social

“La vera innovazione non sta nel reprimere i propri desideri o nell’aderire a modelli imposti, ma nel vivere le proprie relazioni con consapevolezza e autenticità,” conclude Sybil Shiddell. “Che si tratti di una relazione tradizionale o di un’esperienza al di fuori della coppia, l’importante è che sia frutto di una scelta consapevole e non indotta dalle pressioni esterne o dai modelli irrealistici proposti dai social media”.

\*Sondaggio online condotto su Gleeden.com dal 17 al 23 marzo 2025 su un campione di 5,744 utenti italiani iscritti alla piattaforma.

Ufficio Stampa Gleeden  
Gleeden  
sybil@gleeden.com

---

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/802071383>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2025 Newsmatics Inc. All Right Reserved.